Sistem Pengobatan Penyakit Islami Ala Nabi Muhammad SAW

Muhammad Vandestra

Sistem Pengobatan Penyakit Islami Ala Nabi Muhammad SAW

by

Muhammad Vandestra

2018

Prolog

Islam adalah agama yang sempurna (kamil) dan menyeluruh (syamil). Islam mengatur kehidupan manusia dalam berbagai aspek termasuk dalam dunia perawatan dan pengobatan. Allah swt yang maha pengasih dan penyayang kepada umat manusia, melalui kekasih-Nya Rasulullah, Allah mengajarkan kepada manusia cara merawat dan memelihara kesehatan.

Pengobatan ala Nabi biasa dikenal dengan sebutan Thibun Nabawi sekitar abad ke-13 yang diperkenalkan oleh Syekh Ibnu Qoyyim Al Jauziah didalam kitabnya Zaadul Maad. Thibbun nabawi mengacu terhadap semua perkataan, pengajaran, dan tindakan Rasul yang berkaitan dengan pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit.

Termasuk tindakan medis yang dilakukan sahabat atau orang pada zaman Rasul. Pengobatan Ala Nabi dapat diyakini dan bersifat pasti (qath'i) karena berasal dari wahyu dan misykat Nubuwwah, bernuansa illahiah, alamiah, dan ilmiah yang berasal dari kesempurnaan akal melalui proses berfikir (aqliyah).

Illahiah bermakna bahwa segala penyakit berasal dari Allah swt dan Allah swt pula yang menyembuhkan penyakit tersebut. Sementara manusia berikhtiar bersungguh-sungguh menggunakan ilmu yang diberikan Allah SWT kepadanya.

Sistem Pengobatan Islami

Islam adalah agama yang sempurna (*kamil*) dan menyeluruh (*syamil*). Islam mengatur kehidupan manusia dalam berbagai aspek termasuk dalam dunia perawatan dan pengobatan. Allah swt yang maha pengasih dan penyayang kepada umat manusia, melalui kekasih-Nya Rasulullah, Allah mengajarkan kepada manusia cara merawat dan memelihara kesehatan.

Thibun Nabawi

Pengobatan ala Nabi biasa dikenal dengan sebutan Thibun Nabawi sekitar abad ke-13 yang diperkenalkan oleh Syekh Ibnu Qoyyim Al Jauziah didalam kitabnya Zaadul Maad. Thibbun nabawi mengacu terhadap semua perkataan, pengajaran, dan tindakan Rasul yang berkaitan dengan pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit. Termasuk tindakan medis yang dilakukan sahabat atau orang pada zaman Rasul. Pengobatan Ala Nabi dapat diyakini dan bersifat pasti (*qath'i*) karena berasal dari wahyu dan *misykat Nubuwwah*, bernuansa illahiah, alamiah, dan ilmiah yang berasal dari kesempurnaan akal melalui proses berfikir (*aqliyah*).

Illahiah bermakna bahwa segala penyakit berasal dari Allah swt dan Allah swt pula yang menyembuhkan penyakit tersebut. Sementara manusia berikhtiar bersungguh-sungguh menggunakan ilmu yang diberikan Allah SWT kepadanya. Sebagaimana sabda Rasulullah: ”Berobatlah kamu karena sesungguhnya Allah swt yang menurunkan penyakit dan Dia juga yang menurunkan obatnya”. (H.R. Ahmad). Oleh karena itu, dalam menjalankan pengobatan tidak hanya berfokus pada khasiat obat tertentu melainkan juga harus disertai dengan keyakinan bahwa Allah lah yang menyembuhkan. “Setiap penyakit ada obatnya. Maka bila obat itu mengenai penyakit akan sembuh dengan izin Allah SWT.” (HR. Muslim)

Alamiah bermaksud segala pengobatan yang dilakukan Nabi menggunakan sumber-sumber alam yang ada di muka bumi seperti tumbuh-tumbuhan, batu-batuan, hewan, dan lain sebagainya.

PRINSIP-PRINSIP PENGOBATAN DALAM ISLAM

1. Keyakinan bahwa yang menyembuhkan adalah Allah SWT. Pengobatan harus dilakukan secara ihsan dan sesuai dengan syari'at islam (Al-Qur'an dan As-Sunnah).
2. Menggunakan obat halal dan thoyyib (baik), serta tidak sekali-kali menggunakan obat-obatan yang haram atau tercampur dengan bahan yang haram.
3. Pengobatan yang tidak membawa mudharat (bahaya), tidak mencacatkan (merusak) tubuh.
4. Tidak berbau takhayul, khurafat, dan bid'ah.
5. Mencari yang lebih baik, berdasarkan kaedah Islam dan ilmu-ilmu perobatan.
6. Mengambil sebab melalui ikhtiar (berusaha) serta tawakal (berserah diri).

METODE PENGOBATAN MENURUT RASULULLAH

Thibbun nabawi mencakup bidang penyembuhan, pencegahan, cara hidup sehat Rasul, keadaan mental, serta spiritual karena thibbun nabawi berjalan tidak hanya pada ruh melainkan juga pada jasad. Secara garis besar pengobatan thibbun nabawi memiliki tujuan preventif (pencegahan) dan kuratif (pengobatan).

A. Preventif (Pencegahan)

Semua tata cara hidup sehat ala Rasulullah merupakan tindakan preventif yang beliau ajarkan kepada umatnya. Diantaranya:

a. Ibadah, dapat menjaga kesehatan

- **Shalat tahajud**

"Hendaklah kalian bangun malam. Sebab hal itu merupakan kebiasaan orang-orang shaleh sebelum kalian. Wahana pendekatan diri kepada Allah SWT, penghapus dosa dan pengusir penyakit dari dalam tubuh". (HR at-Tirmidzi).

Jika melakukan shalat tahajud secara rutin, benar gerakannya, ikhlas dan khusuk niscaya (dengan seijin Allah SWT) akan terbebas dari penyakit infeksi dan kanker, menjadikan tubuh bugar dan bersemangat, serta terhindar dari penyakit punggung pada usia tua. Dr. Abdul Hamid diyab dan Dr. Ah Qurquz mengungkapkan bahwa shalat malam atau shalat tahajud dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita sehingga tidak mudah terkana penyakit, akan menenangkan hati dari segala kegundahan dan kegelisahan hidup yang dialami. memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan memiliki pengaruh terhadap kejiwaan yang dapat digunakan sebagai strategi penanggulangan adaptif pereda stres.

- **Puasa sunnah**

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

"*Dan kalau kalian puasa itu lbh baik bagi kalian kalau kalian mengetahuinya*." (Surat Al-Baqoroh: 184)

Puasa menjaga kesehatan pencernaan, perbaikan tubuh dan otak, menyehatkan jantung, menurunkan berat badan, memelihara kesehatan jiwa, meredakan rasa sakit,serta terhindar dari " jet lag" yaitu suatu sindrom berupa rasa tidak nyaman pada pencernaan, pikiran, kelelahan disertai gangguan tidur, akibat bepergian melintasi zona waktu yang berbeda.

b. Menjaga kebersihan dan kesucian

- **Kebersihan tubuh**

"*Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Fitrah ada lima atau lima perkara dari fitrah; berkhitan, menghabiskan bulu kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan menipiskan kumis.*" (HR. Bukhari dan Muslim).

- **Kebersihan Lingkungan**

Menjaga lingkungan dari sumber penyakit misalnya karantina untuk penderita wabah, melarang urinasi pada air yang tenang (tidak mengalir), dll. Menutup tempat makanan dan minuman yang terisi juga merupakan tindakan perventif (pencegahan) "Jabir *radhiyallahu 'anhu* meriwayatkan bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: "*Tutuplah tempat-tempat makanan, tempat-tempat minuman karena sesungguhnya di dalam setahun ada sebuah malam yang turun di dalamnya wabah penyakit tidak dia melewati sebuah tempat makanan atau minuman yang tidak tertutup, atau tidak ada penghalang di atasnya melainkan turun di dalamnya dari wabah penyakit tersebut.*" (HR. Muslim).

c. Pola dan Tata Cara Makan

- **Pastikan makanan yang didapatkan adalah halal dan baik (thayyib) serta tidak mengandung unsur-unsur yang haram.**

وَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّهُ حَ؟؟ طَيِّباً وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِيَ أَنتُم بِهِ مُؤْمِنُونَ

"Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya." (QS: Al Maidah: 88).

Halal berkaitan dengan urusan akhirat, yaitu halal cara mendapatkannya dan halal barangnya. Sedangkan thayyib berkaitan dengan urusan duniawi, seperti baik tidaknya atau bergizi tidaknya makanan yang dikonsumsi.

- **Makan sesudah lapar dan berhenti sebelum kenyang**

Aturannya, kapasitas perut dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu sepertiga untuk makanan (zat padat), sepertiga untuk minuman (zat cair), dan sepertiga lagi untuk udara (gas).

"Al Miqdam bin Ma'dikarib *radhiyallahu 'anhu* berkata: "Aku telah mendengar Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: "*Tidaklah seorang manusia mengisi sebuah tempat yang lebih buruk daripada perut, cukuplah bagi seorang manusia beberapa suapan yang menegakkan punggungngya, dan jika hawa nafsunya mengalahkan manusia, maka 1/3 untuk makan dan 1/3 untuk minum dan 1/3 untuk bernafas.*" HR. Ibnu Majah dan dishahihkan oleh Al Albani di dalam kitab *Silsilat Al Ahadits Ash Shahihah*, no. 2265.

- **Mencuci kedua tangan sebelum makan**

“Apabila Rasululllah Sholallahu Alaihi Wassalam hendak tidur sedangkan Beliau dalam keadaan junub, maka beliau berwudhu terlebih dahulu dan apabila hendak makan, beliau mencuci kedua tangannya terlebih dahulu.” (HR. Ahmad)

- **Makan dengan tenang, tidak tergesa-gesa, dan dengan tempo sedang**.

Cara makan seperti ini akan menghindarkan tersedak, tergigit, dan makanan bisa dikunyah dengan lebih baik, sehingga kerja organ pencernaan pun jadi lebih ringan.

B. Kuratif (Pengobatan)

Sabda Rasulullah SAW: “Tidaklah Allah SWT menurunkan suatu penyakit, melainkan Dia turunkan penyembuhnya.” (HR. Al-Bukhari dan Ibnu Majah)

Macam Pengobatan ala Nabi SAW:

1. Spiritual Illahiyah (do’a dan dzikir dikenal dengan istilah Ruqyah Syar’iyah)
2. Materi Natural (obat alamiah seperti madu, zam-zam, zaitun, habbatussauda’, talbinah, kurma, dll)
3. Bersifat Terapi (Hijamah atau bekam)
4. Kombinasi dari ketiganya

Penjelasan Macam Pengobatan ala Nabi

1. Spiritual Illahiah

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِيْنَ

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an apa yang merupakan syifa` dan rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Al-Isra`: 82)

Rasulullah mengajarkan ilmu kesehatan secara holistik yaitu pengobatan dengan menerapkan pendekatan jasmani dan rohani. Yang dimaksud dengan obat spiritual adalah obat dari ayat-ayat Al-Qur'an atau do'a-do'a Rasulullah SAW, yang disebut dengan Ruqyah Syar'iyyah. Ruqyah biasanya dilakukan untuk pengobatan penyakit nonmedis yaitu suatu penyakit yang bersifat mistis seperti kesurupan, guna-guna, sihir dan lain-lain. Padahal ruqyah dapat juga dilakukan untuk mengobati penyakit medis, yang sasaran dan tujuannya adalah pengolahan/aktivitas spiritual untuk memperoleh ridho Allah swt dan Syafaatnya Rasullullah saw, sehingga Allah berkenan memberikan kesembuhan melalui energi spiritual atau enegi ilahiah yang bertugas dalam proses penyembuhan terhadap berbagai macam penyakit.

Dari Aisyah RA berkata, "Adalah Rasulullah SAW apabila salah seorang dari keluarga Rasulullah SAW menderita sakit, maka beliau meniupnya dengan membaca ayat-ayat perlindungan. Tapi ketika Rasulullah SAW sendiri yang menderita sakit menjelang wafatnya, sayalah yang membacakan (ruqyah) dan meniupnya kepadanya, lalu saya usap beliau dengan tangannya sendiri, karena tangannya lebih banyak mengandung keberkahan daripada tanganku." (HR. Bukhari no. 5016 dan Muslim no. 2192).

Dari Aisyah RA berkata, "Sesungguhnya Rasulullah SAW apabila menengok orang yang sakit atau didatangi orang yang sakit, beliau membaca untuknya (do'a): "Hilangkanlah rasa sakit wahai Tuhan manusia. Sembuhkanlah, dan Engkau (Dzat) yang Maha Penyembuh, tidak ada kesembuhan selain kesembuhan-Mu, kesembuhan yang tidak meninggalkan rasa sakit." (HR. Bukhari no. 5243).

2. Materi Natural (Obat Alamiah)

a. Madu

**إِنَّ لِلنَّاسِ شِفَاء فِيهِ أَلْوَانُهُ مُّخْتَلِفٌ شَرَابٌ بُطُونِهَا مِن يَخْرُجُ ذُلُلاً رَبِّكِ سُبُلَ فَاسْلُكِي الثَّمَرَاتِ كُلِّ مِن كُلِي ثُمَّ يَتَفَكَّرُون لِّقَوْمٍ لآيَةً
ذَلِكَ فِي**

"Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada

yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.“ (QS. An-Nahl: 69)

Manfaat madu diantaranya:

- Antibakteri, anti radang, dan antioksidan
- Madu menyehatkan gigi dan gusi, memutihkan gigi, mengobati sariawan dan gangguan mulut lainnya.
- Mengobati diabetes, mencegah terjadinya radang usus besar (colitis), maag dan tukak lambung, membersihkan liver, memperlancar buang air kecil,dll.

b. Zam-zam

Rasulullah menjelaskan: “Sesungguhnya, zamzam ini air yang sangat diberkahi, ia adalah makanan yang mengandung gizi”. Nabi saw menambahkan: “Air zamzam bermanfaat untuk apa saja yang diniatkan ketika meminumnya. Jika engkau minum dengan maksud agar sembuh dari penyakitmu, maka Allah mengenyangkan engkau. Jika engkau meminumnya agar hilang rasa hausmu, maka Allah akan menghilangkan dahagamu itu. Ia adalah air tekanan tumit Jibril; minuman dari Allah untuk ismail”.(HR Daruqutni, Ahmad, Ibnu Majah, dari Ibnu Abbas)

Kandungan air zamzam:

- Kadar kalsium dan garam magnesium lebih tinggi, berkhasiat untuk menghilangkan rasa haus dan efek penyembuhan.
- Mengandung zat fluoride yang berkhasiat memusnahkan kuman-kuman yang terdapat dalam kandungan airnya.
- Memiliki keseimbangan elektrolit yang sempurna, juga mineral esensial yang sangat baik lagi penting bagi kesehatan. Sangat alami dan murni, bebas dari satu pun mikroorganisme patogen.
- Tidak pernah kadaluarsa

- Zamzam 100 persen alami, tidak mengandung klorin, dll.

c. Zaitun

"Konsumsilah minyak zaitun dan gunakan sebagai minyak rambut, karena minyak zaitun dibuat dari pohon yang penuh berkah." (HR. At-Tirmidzi dan Ibnu Majah).

Manfaat minyak zaitun:

- Mengurangi kolesterol berbahaya tanpa mengurangi kandungan kolesterol yang bermanfaat.
- Mengurangi risiko penyumbatan (trombosis) dan penebalan (ateriosklerosis) pembuluh darah.
- Melindungi dari serangan kanker, dll

d. Habbatussauda

"Gunakanlah Habbatussauda karena di dalamnya terdapat obat untuk segala macam penyakit, kecuali maut".(HR. Bukhori Muslim)

Manfaat Habbatus Sauda` menurut hasil penelitian:

- Antioksidan, anti radang, dan anti alergi
- Mengobati gangguan pencernaan
- Melawan kanker
- Memperkuat imunitas tubuh
- Meningkatkan memori dan konsentrasi
- Meningkatkan bioaktivitas hormone
- Menetralkan toksin
- Mengatasi susah tidur dan stress
- Suplemen nutrisi, dll.

e. Talbinah

Rasulullaah bersabda: “Talbinah melegakan sanubari orang yang sakit dan menghilangkan sebagian kesedihan”.Talbinah adalah air rebusan biji gandum, yang nilai gizinya lebih banyak dari tepung gandum. Talbinah baik untuk orang yang terkena penyakit syaraf dan gangguan kejiwaan, bahkan dengan kandungan Betaglocannya dapat menurunkan kolesterol dalam darah, juga karena kandungan magnesiumnya yang tinggi sangat baik untuk mereka yang mempunyai penyakit jantung. Talbinah membantu mengobati semua gangguan pada lambung.

f. Kurma

“Barang siapa yang makan pagi dengan tujuh butir kurma Ajwah, maka tak akan mencelakainya racun dan sihir dihari itu” (Riwayat Shahih Al-Bukhari).

Manfaat kurma diantaranya:

- Mencegah penyerapan kolesterol LDR dalam usus.
- Melancarkan buang air besar dan mencegah konstipasi.
- Kurma mengandung antioksidan, anti infeksi, anti inflamasi dan anti hemoragik.
- Menjaga kesehatan mata dan kulit
- Kalium dalam kurma adalah komponen penting dari sel dan cairan tubuh yang membantu mengendalikan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga memberikan perlindungan terhadap penyakit jantung koroner dan stroke, dll.

3. Terapi

Bekam

“Sebaik-baik sesuatu yang kalian gunakan untuk berobat adalah hijamah (bekam).” (Ahmad 11634, dan lihat pada Ash-Shahihah 760).

Bekam merupakan metode pengobatan dengan cara mengeluarkan darah yang terkontaminasi toksin (racun) atau oksidan dari dalam tubuh melalui permukaan kulit ari. Toksin atau racun adalah endapan racun/ zat kimia yang tidak bisa diurai oleh tubuh. Darah kotor adalah darah yang mengandung toksin atau darah statis yang menyumbat peredaran darah, sehingga system peredarannya tidak lancar. Timbunan racun/ toksin yang terdapat dalam darah manusia menyebabkan tidak berfungsinya mekanisme pertahanan tubuh (system immune tubuh).

Timbunan racun dalam darah sedikit demi sedikit akan menganggu kesehatan, baik fisik maupun mental. Akibatnya badan terasa lesu, murung, resah, linu, pusing, dan senantiasa merasa kurang sehat, cepat bosan dan cepat naik pitam. Di tambah lagi dengan angin yang sukar di keluarkan dari dalam tubuh, akibatnya tubuh mudah terkena jangkitan penyakit, mulai dari penyakit ringan seperti influenza sampai dengan penyakit degeneratif seperti stroke, darah tinggi, kanker, diabetes, bahkan sampai dengan gangguan kejiwaan.

Toksin/racun yang berada dalam tubuh berasal dari:

- Pencemaran udara, seperti asap kendaraan, asap pabrik, pembuangan limbah kimia, dll.
- Makanan siap saji (fast food), karena mengandung zat kimia yang tidak baik untuk tubuh, seperti zat pengawet, zat pewarna, zat aroma (essense), penyedap rasa (MSG/ Mono sodium Glutamat).
- Hasil Pertanian/ perkebunan yang menggunakan pestisida, insektisida, fungisida, herbisida.
- Kebiasaan buruk (bad habit), seperti merokok, makan tidak teratur/ bersih), makan tidak seimbang, terlalu panas atau dingin, terlalu asam, dll.
- Obat-obatan kimia, karena mempunyai efek merusak organ atau mikroba yang normal dalam tubuh. Misalnya pada pasien penderita asan urat, maka obat-obatan yang di berikan mempunyai efek samping pada ginjal sehingga akan mengakibatkan gagal ginjal kronik dan harus cuci darah.

Gejala akibat "Toksinasi"

1. Pada usia muda sudah mengalami penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes, hypertensi, gagal ginjal, dll.
2. Terjadinya kerusakan spermatozoid dan sel telur, sehingga tidak subur, mandul.
3. Menurunnya tingkat kecerdasan, pelupa, kurang konsentrasi.
4. Terjadi pengendapan toksid di dalam usus, hati, ginjal, serta jantung dan saluran darah.
5. Meningkatnya depresi, stress,dll.

6. Mikroba positif (probiotik) dalam tubuh akan musnah dan merusak sistem pencernaan.
7. Menurunnya sistem imuniti (kekebalan) tubuh.

Waktu yang baik melakukan bekam

Dari Anas RA, berkata Rasulullah SAW biasa berbekam pada akhda'ain dan tengkuk. Beliau berbekam pada tanggal 17, 19, dan 21 bulan hijrah (HR. Tirmidzi:51/Hasan). Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa berbekam pada tanggal 17, 19 dan 21, maka itu akan menyembuhkan semua penyakit" (HR. Abu Dawud, (3861), hasan). Ibnul Qoyyim berkata: " Semua hadits ini sesuai
dengan kesepakatan para tabib bahwa berbekam pada paruh kedua suatu bulan hingga pekan ketiga dari setiap bulan, lebih bermanfaat daripada berbekam pada awal bulan maupun akhir bulan. Namun, bila karena suatu kebutuhan pengobatan dengan cara ini digunakan, kapan saja itu dilakukan, maka tetap bermanfaat, meski di awal bulan atau akhir bulan."

Khasiat dan Manfaat Bekam

- **Mengeluarkan darah kotor**, baik darah yang teracuni maupun darah yang statis, sehingga peredaran darah yang semula tersumbat menjadi lancar kembali.
- **Meringankan tubuh**. Banyaknya darah kotor yang menumpuk di bawah permukaan kulit mengakibatkan terasa malas dan berat. Jika dibekam, tubuh menjadi ringan.
- **Menajamkan penglihatan**. Tersumbatnya peredaran darah ke mata mengakibatkan penglihatan menjadi buram. Setelah dibekam, peredaran darah yang tersumbat kembali lancar dan mata bisa melihat dengan terang.
- **Menghilangkan berbagai macam penyakit**. Rasullulah SAW mengisyaratkan ada 72 macam penyakit yang dapat disembuhkan dengan jalan berbekam, seperti: Asam urat, darah tinggi, jantung, kolesterol, masuk angin, migrain, sakit gigi, vertigo, sinusitis, jerawat, sembelit, wasir, impotensi, wasir, kencing manis, liver, ginjal, pengapuran, dan lain lain.

Mengapa Rasulullah SAW Jarang Sakit?

Mengapa Rasulullah SAW jarang sakit? Pertanyaan ini menarik untuk dikemukakan. Secara lahiriah, Rasulullah SAW jarang sakit karena mampu mencegah hal-hal yang berpotensi mendatangkan penyakit. Dengan kata lain, beliau sangat menekankan aspek pencegahan daripada pengobatan. Jika kita telaah Alquran dan Sunnah, maka kita akan menemukan sekian banyak petunjuk yang mengarah pada upaya pencegahan. Hal ini mengindikasikan betapa Rasulullah SAW sangat peduli terhadap kesehatan. Dalam Shahih Bukhari saja tak kurang dari 80 hadis yang membicarakan masalah ini. Belum lagi yang tersebar luas dalam kitab Shahih Muslim, Sunan Abu Dawud, Tirmidzi, Baihaqi, Ahmad, dsb.

Ada lima cara Rasulullah menjaga kesehatan

Pertama, selektif terhadap makanan. Tidak ada makanan yang masuk ke mulut beliau, kecuali makanan tersebut memenuhi syarat halal dan thayyib (baik). Halal berkaitan dengan urusan akhirat, yaitu halal cara mendapatkannya dan halal barangnya. Sedangkan thayyib berkaitan dengan urusan duniawi, seperti baik tidaknya atau bergizi tidaknya makanan yang dikonsumsi. Salah satu makanan kegemaran Rasul adalah madu. Beliau biasa meminum madu yang dicampur air untuk membersihan air lir dan pencernaan. Rasul bersabda, “Hendaknya kalian menggunakan dua macam obat, yaitu madu dan Alquran” (HR. Ibnu Majah dan Hakim).

Kedua, tidak makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang. Aturannya, kapasitas perut dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu sepertiga untuk makanan (zat padat), sepertiga untuk minuman (zat cair), dan sepertiga lagi untuk udara (gas). Disabdakan. ”Anak Adam tidak memenuhkan suatu tempat yang lebih jelek dari perutnya. Cukuplah bagi mereka beberapa suap yang dapat memfungsikan tubuhnya. Kalau tidak ditemukan jalan lain, maka (ia dapat mengisi perutnya) dengan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiganya lagi untuk pernafasan” (HR Ibnu Majah dan Ibnu Hibban).

Ketiga, makan dengan tenang, tumaninah, tidak tergesa-gesa, dengan tempo sedang. Apa hikmahnya? Cara makan seperti ini akan menghindarkan tersedak, tergigit, kerja organ pencernaan pun jadi lebih ringan. Makanan pun bisa dikunyah dengan lebih baik, sehingga kerja organ pencernaan bisa berjalan sempurna. Makanan yang tidak dikunyah dengan baik akan sulit dicerna. Dalam jangka waktu lama bisa menimbulkan kanker di usus besar.

Keempat, cepat tidur dan cepat bangun. Beliau tidur di awal malam dan bangun pada pertengahan malam kedua. Biasanya, Rasulullah SAW bangun dan bersiwak, lalu berwudhu dan shalat sampai waktu yang diizinkan Allah. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, namun tidak pula menahan diri untuk tidur sekadar yang dibutuhkan. Penelitian Daniel F Kripke, ahli psikiatri dari Universitas California menarik untuk diungkapkan. Penelitian yang dilakukan di Jepang dan AS selama 6 tahun dengan responden berusia 30-120 tahun mengatakan bahwa orang yang biasa tidur 8 jam sehari memiliki resiko kematian yang lebih cepat. Sangat berlawanan dengan mereka yang

biasa tidur 6-7 jam sehari. Nah, Rasulullah SAW biasa tidur selepas Isya untuk kemudian bangun malam. Jadi beliau tidur tidak lebih dari 8 jam.

Cara tidurnya pun sarat makna. Ibnul Qayyim Al Jauziyyah dalam buku Metode Pengobatan Nabi mengungkapkan bahwa Rasul tidur dengan memiringkan tubuh ke arah kanan, sambil berzikir kepada Allah hingga matanya terasa berat. Terkadang beliau memiringkan badannya ke sebelah kiri sebentar, untuk kemudian kembali ke sebelah kanan. Tidur seperti ini merupakan tidur paling efisien. Pada saat itu makanan bisa berada dalam posisi yang pas dengan lambung sehingga dapat mengendap secara proporsional. Lalu beralih ke sebelah kiri sebentar agar agar proses pencernaan makanan lebih cepat karena lambung mengarah ke lever, baru kemudian berbalik lagi ke sebelah kanan hingga akhir tidur agar makanan lebih cepat tersuplai dari lambung. Hikmah lainnya, tidur dengan miring ke kanan menyebabkan beliau lebih mudah bangun untuk shalat malam.

Kelima, istikamah melakukan saum sunnat, di luar saum Ramadhan. Karena itu, kita mengenal beberpa saum sunnat yang beliau anjurkan, seperti Senin Kamis, ayyamul bith, saum Daud, saum enam hari di bulan Syawal, dsb. Saum adalah perisai terhadap berbagai macam penyakit jasmani maupun ruhani. Pengaruhnya dalam menjaga kesehatan, melebur berbagai berbagai ampas makanan, manahan diri dari makanan berbahaya sangat luar biasa. Saum menjadi obat penenang bagi stamina dan organ tubuh sehingga energinya tetap terjaga. Saum sangat ampuh untuk detoksifikasi (pembersihan racun) yang sifatnya total dan menyeluruh.

Selain lima cara hidup sehat ini, masih banyak kebiasaan Rasulullah SAW yang layak kita teladani. Dalam buku Jejak Sejarah Kedokteran Islam, Dr Ja’far Khadem Yamani mengungkapkan lebih dari 25 pola hidup Rasul berkait masalah kesehatan, sebagian besar bersifat pencegahan. Di antaranya cara bersuci, cara ”memanjakan” mata, keutamaan berkhitan, keutamaan senyum, dsb.

Yang tak kalah penting dari ikhtiar lahir, **Rasulullah** sangat mantap dalam ibadah ritualnya, khususnya dalam shalat. Beliau pun memiliki keterampilan paripurna dalam mengelola emosi, pikiran dan hati. Penelitian-penelitian terkini dalam bidang kesehatan membuktikan bahwa kemampuan dalam memenej hati, pikiran dan perasaan, serta ketersambungan yang intens dengan Dzat Yang Mahatinggi akan menentukan kualitas kesehatan seseorang, jasmani maupun ruhani.

Biografi Penulis

Muhammad Vandestra has been a columnist, health writer, soil scientist, magazine editor, web designer & kendo martial arts instructor. A writer by day and reader by night, he write fiction and non-fiction book for adult and children. He lives in West Jakarta City.

Muhammad Vandestra merupakan seorang kolumnis, editor majalah, perancang web & instruktur beladiri kendo. Seorang penulis pada siang hari dan pembaca di malam hari, Ia menulis buku fiksi dan non-fiksi untuk anak-anak dan dewasa. Sekarang ia menetap dan tinggal di Kota Jakarta Barat.